

בבריאות

בגיל השלישי, תזונה מאוזנת אינה רק המלצה, היא המפתח לבריאות טובה ולמניעת מחלות. גורמים רבים עשויים להשפיע על תת תזונה וחסרים תזונתיים בגיל השלישי. בניהם ירידה בתאבון, תחלואה כרונית, שימוש בתרופות, שינויים בחוש הטעם, הלעיסה והבליעה, וכן בדידות דכאון וחרדה. חוסרים תזונתיים עשויים לפגוע במערכת החיסונית של הגוף ובכך להעלות את הסיכוי לתחלואה אקוטית וכרונית, חולשה, עייפות וסכנה לנפילות



חלבונים

למה זה חשוב?

מסייעים בשמירה על מערכת החיסון, מסת השריר על מצב הבריאות והתפקוד היום-יומי.

מה לאכול?

חלבון מהחי: עוף, דגים, ביצים, חלב ומוצריו. בשר חלבון מהצומח: טופו קטניות, כגון: שעועית יבשה, סויה, עדשים וחומוס.



ויטמין B12

למה זה חשוב?

חשוב מאוד למניעת אנמיה ולשמירה על תפקוד תקין של מערכת המוח והעצבים

מה לאכול?

כבד, בשר, דגים, מוצרי חלב וביצים.

טיפ נוסף: במצבים של חוסר בוויטמין B12 יומלץ לשלב תוסף תזונה בהמלצת רופא.ה או דיאטנית מוסמכת.



סיבים תזונתיים

למה זה חשוב?

חיוני לאיזון רמות הסוכר והשומנים בגוף, ולמניעת עצירות

מה לאכול?

ירקות ופירות בקליפתם. קטניות, כגון: חומוס, עדשים, אפונה, שעועית יבשה. העדיפו דגנים מלאים, כגון: לחם מחיטה מלאה, כוסמת, שיבולת שועל, אורז מלא



סידן

למה זה חשוב?

מינרל חיוני ובעל תפקיד חשוב בשמירה על בריאות העצם ומניעת אוסטאופורוזיס (דלדול מסת העצם) השכיח בגיל המבוגר.

מה לאכול?

מוצרי חלב, סרדינים, טחינה, קייל, ברוקולי, שקדים וטופו.

טיפ נוסף: במידה ואינכם צורכים מזונות אלו בתפריט היומיומי היוועצו ברופא.ה או דיאטנית מוסמכת לגבי שילוב תוסף סידן

חסרים תזונתיים נפוצים בגיל השלישי

והדרך למנוע אותם באמצעות תזונה בריאה



ויטמין D

למה זה חשוב?

מעודד ספיגת סידן, וגם לו תפקיד חשוב בחוזק העצמות

מה לאכול?

מקור עקרי לויטמין D במזון הוא בדגים שמנים (סרדינים, פורל, סלמון, הרינג, מקרל ובורי) וצריכת מזונות נוספים כגון חמאה, שמנת, חלמון ביצה ומוצרי חלב מועשרים בוויטמין D.

טיפ נוסף: במצבי חוסר תומלץ נטילת תוסף ויטמין D וחשיפה מבוקרת לשמש, וזאת בהתאם להמלצת רופא.ה או דיאטנית מוסמכת.



ניתן למנוע חוסרים תזונתיים על ידי יישום המלצות התזונה הלאומיות וקשת המזון

עוד המלצות חשובות

לשמירה על בריאותכם

מה כולל התפריט?

ירקות: לפחות 5 מנות ביום, רצוי במגוון צבעים

פירות: 2-3 מנות ביום (אם אין מגבלה רפואית)

קטניות: שעועית, אפונה, חמוס, עדשים, סויה וטופו דלי שומן וללא סוכר

דגנים מלאים: לחמים מלאים, אורז מלא, קינואה, שיבולת שועל ועוד

דגים: סלמון, טונה, סול, בקלה, הליבוט

שמנים בריאים: שמן זית, אבוקדו, אגוזים, שקדים, גרעינים וטחינה גולמית

בשר: העדיפו עוף או הודו (רזה) והמעיטו בבשר אדום

מוצרי חלב: דלי שומן וללא תוספת סוכר, או תחליפי חלב כמו טופו ומוצרי סויה

תזונה ים-תיכונית

הדרך המומלצת למניעת חוסרים
תזונתיים ומחלות כרוניות

הימנעו מדילוג על ארוחות והקפידו על אכילת ארוחות מסודרות: שלוש ארוחות עיקריות ביום ושתיים עד שלוש ארוחות ביניים



הקפידו על שתיית מים
לפחות 8 כוסות ביום



התייעצו עם דיאטנית מוסמכת במקרים של מחלות כרוניות, כגון סוכרת, יתר לחץ דם, ירידה בתפקודי כליות, ירידה בתיאבון או ירידה לא רצונית במשקל



המנעו ממזון אולטרה מעובד, עתיר מלח וסוכר



בקיטור לאתר של אפשרי בריא תוכלו למצוא סרטונים לפעילות גופנית שניתן לבצע בבית בקלות

הקפידו על פעילות גופנית יומיומית המותאמת ליכולתכם הפיזית ולמצבכם הבריאותי



לחצו כאן <



זכרו! תזונה בריאה בגיל השלישי מסייעת בשמירה על שיווי משקל ובריאות העצמות, ובכך מפחיתה את הסיכון לנפילות,



למתכונים לחצו כאן